

## Hähnchenbrust in Paprikarahm

### Zutaten für: 4 Personen

4	Stück	Hähnchenbrustfilets
3	Stück	Paprika gemischt (500 g)
2	Stück	Zwiebeln (300 g)
2	Zehen	Knoblauch
1	Stück	Büffelmozzarella (125 g)
50	g	Parmesan (frisch gerieben)
200	ml	Geflügelfond
100	ml	Sahne
200	g	Crème fraîche
2	EL	Sonnenblumenöl
2	TL	Tomatenmark
2	TL	Paprika edelsüß
1	TL	Paprika scharf
2,5	TL	Weizenmehl (Typ 405)
1	TL	Zucker
3	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 60 Minuten

### Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste von eventuell vorhandenen Sehnen, Fett oder Knorpelresten befreien, dann mit einem Teelöffel Meersalz und einem Teelöffel Paprika edelsüß würzen und in eine Auflaufform legen. Es sollte nicht zu viel Platz um die Brüste herum sein.

Nun die Paprika waschen, vom Strunk, den Kernen und den weißen Membranen im Inneren befreien und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikastreifen gleichmäßig über den Hähnchenbrüsten verteilen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, anschließend die Zwiebeln halbieren und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei großer Hitze auf das Kochfeld stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, das Sonnenblumenöl hineingeben und die Zwiebeln so lange darin anbraten, bis sie etwas Farbe genommen haben. Nun den Knoblauch in eine Knoblauchpresse legen und zu den Zwiebeln pressen. Anschließend den Zucker, Paprikapulver, das restliche Meersalz und das Tomatenmark in die Pfanne geben und alles kurz mit anbraten.

Nun das Mehl in die Pfanne geben und alles gleichmäßig vermengen. Mit dem Geflügelfond und der Sahne ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Flüssigkeit um ca. ein Drittel unter häufigem Umrühren reduzieren lassen. Anschließend die Crème fraîche in die Pfanne geben, alles gut vermischen und das Kochfeld abschalten.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Sauce gleichmäßig über das Hähnchen und die Paprika verteilen, dann den Mozzarella klein schneiden oder reißen und zusammen mit dem Parmesan über allem gleichmäßig platzieren.

Die Auflaufform auf die obere Schiene des Backofens stellen und 50 Minuten überbacken.

Zu diesem herrlichen Gericht reiche ich am liebsten Reis, Gnocchi oder Pasta.

Guten Appetit!